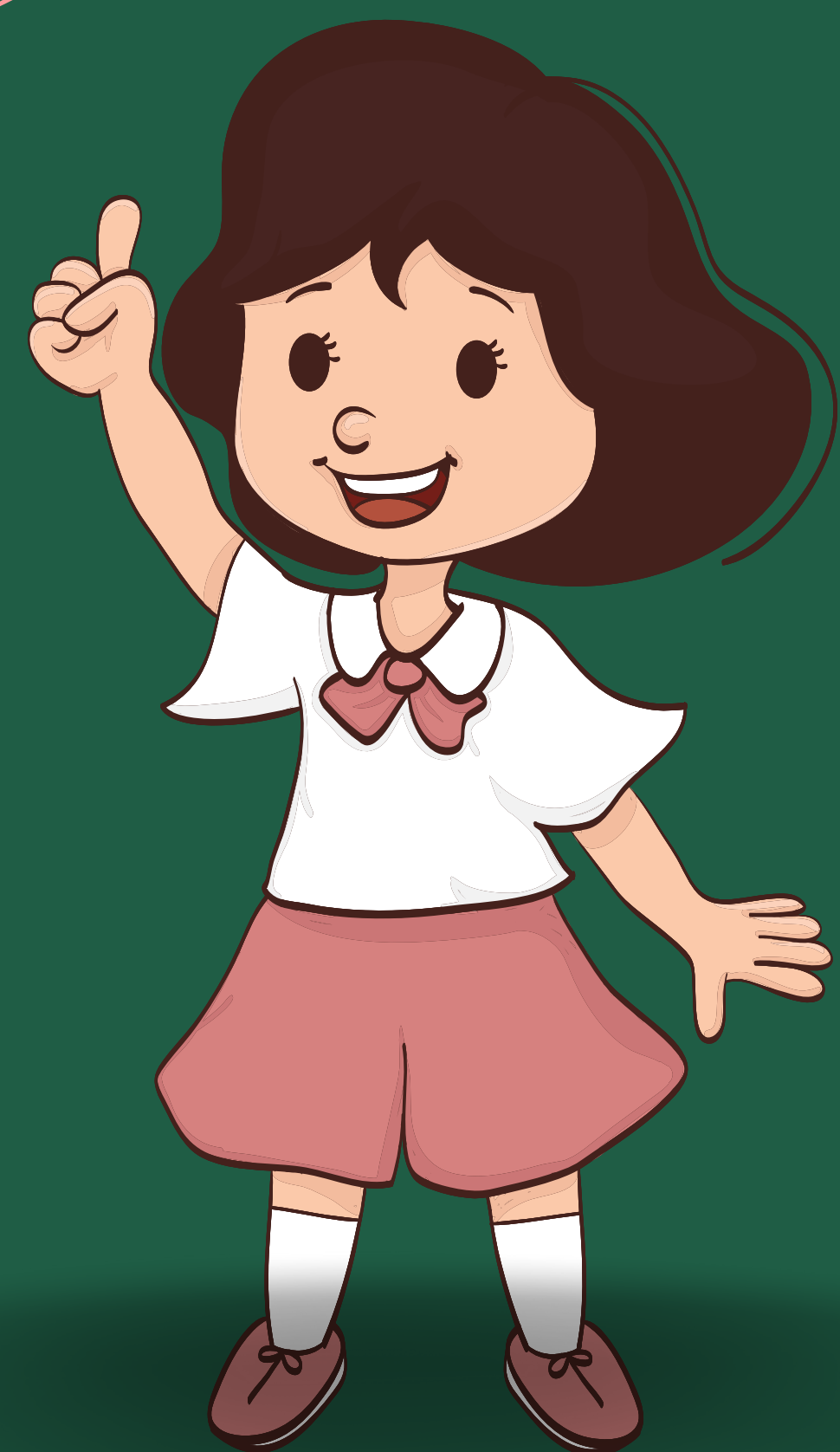




Challenge "In 7 dagen meer
verbinding met je kind"

@coachhoeve
www.coachhoeve.be



Ready to start?

Heb je vragen? Stuur me gerust
een pb!

@coachhoeve

www.coachhoeve.be



High Five!

Wist je dat een high five een
positief effect heeft op het
lichaam?

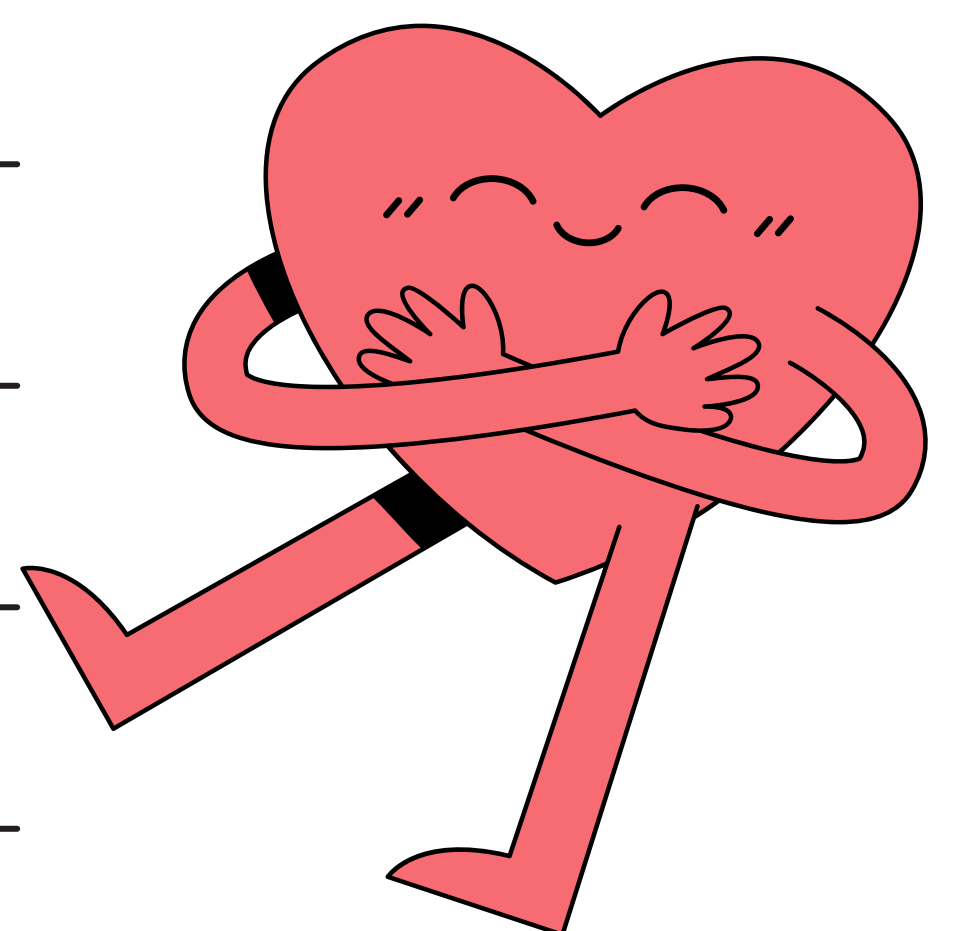
Doordat je een high five geeft
maak je het gelukshormoon aan,
en dit helpt tegen stress.

Dus laat de high fives maar komen
deze 7 dagen!



Good
luck







Let's Grow Together



#coachhoeve

**Trust yourself.
You can do
this**





Name _____

Date _____

Benoem je gevoelens.

Welke emotie kwam het meeste naar voor vandaag?

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5

Dag 6

Dag 7

Schrijf jezelf een compliment.



Blij



Verdrietig



Dag



Boos



Trots



Bezorgd



Benieuwd



Ziek

Emotie kaarten

Print deze af en vul de emoties in die jouw kind bij de kaart voelt.

	...		...
	...		...
	...		...
	...		...
	...		...

Naam: _____

Datum: _____

Kan je je herinneren hoe je eruit zag in die tijd?

5 jaar.	8-9 jaar.	+13 jaar.

5 jaar.	8-9 jaar.	+13 jaar.

5 jaar.	8-9 jaar.	+13 jaar.

5 jaar.	8-9 jaar.	+13 jaar.

5 jaar.	8-9 jaar.	+13 jaar.

NAAM: _____ DATUM: _____



Welk gedrag vertoont jouw kind?



Joke Transaux

**Don't take yourself
seriously.**

LAUGH ALONG THE WAY!



@coachhoeve

NAAM: _____

DATUM: _____



3 wijsheden

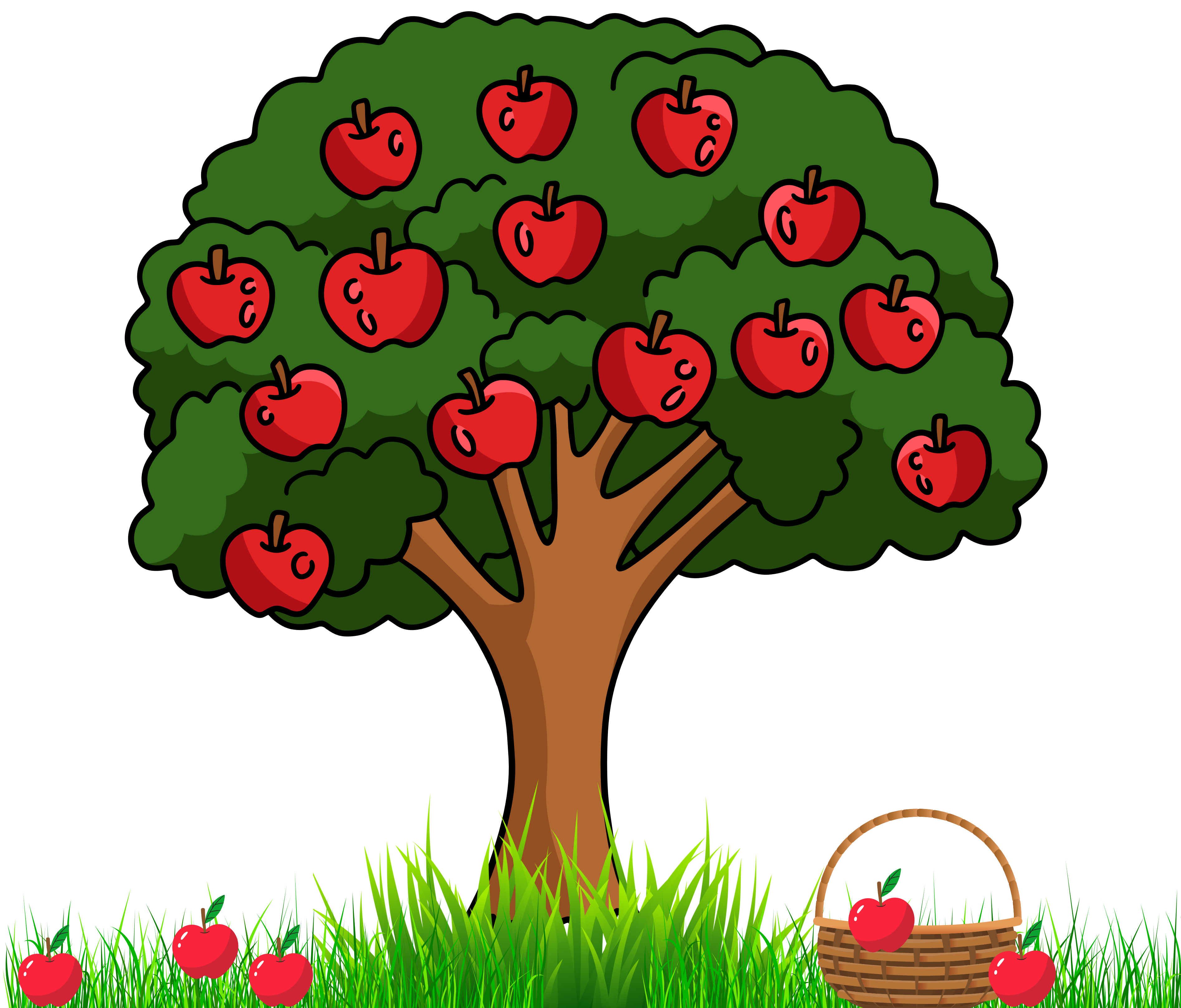


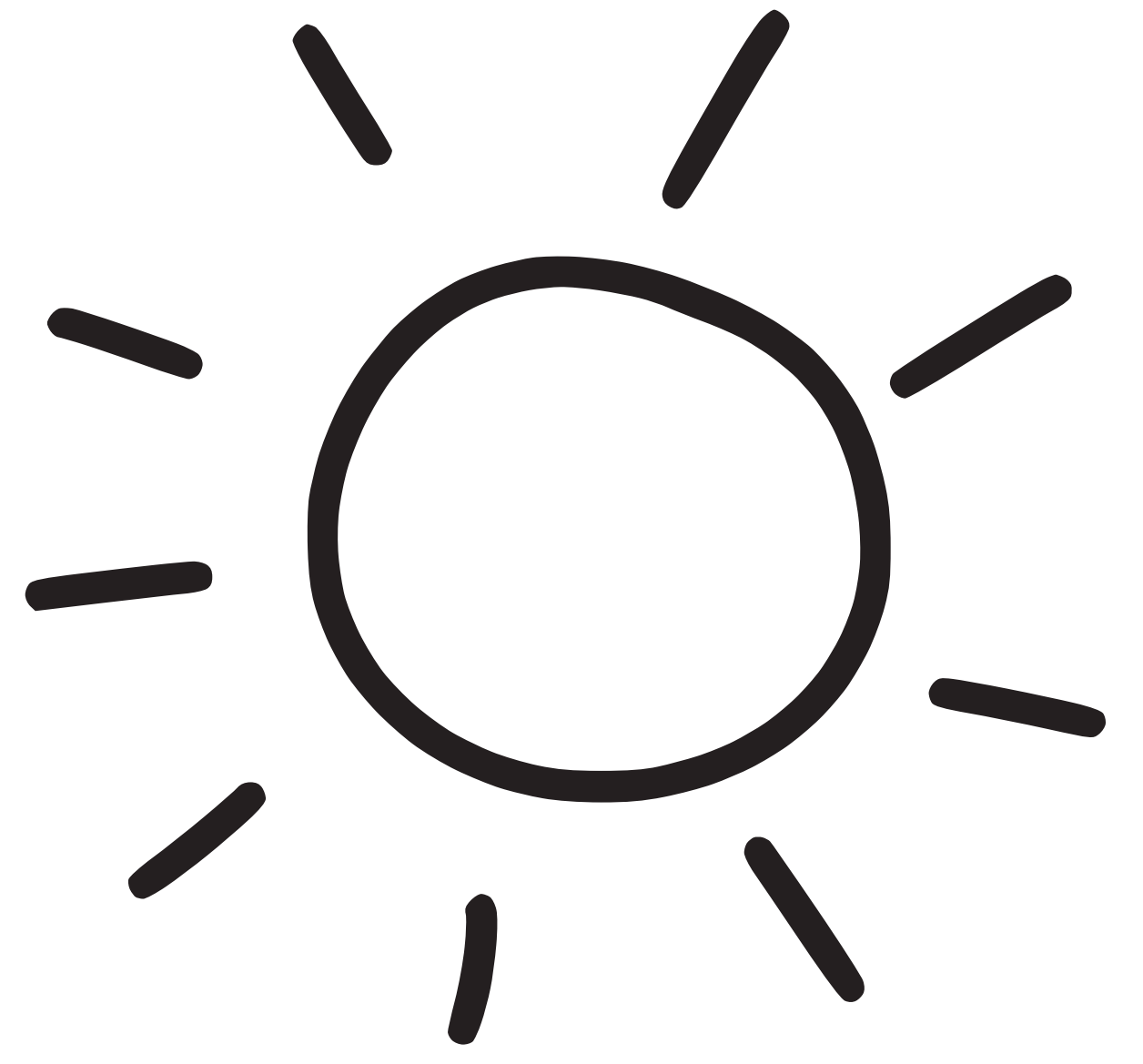
Naam: _____

Datum: _____

LAAT LOS WAT JE NIET MEER NODIG HEBT;

- 1: De appels in de boom staan voor alle dingen die je reeds verwezenlijkt hebt, wat je al gedaan hebt en waar je goed in bent. Schrijf in elke appel iets wat je verwezenlijkt hebt.
- 2: De appels op de grond staan voor de zaken die je niet meer dienen. Dingen die je altijd deed en achter je hebt gelaten.
- 3: Teken een mandje met geplukte appels voor de zaken die je graag meeneemt in de toekomst.





Voor de liefhebbers, klein of groot? Kleur in naar believen!

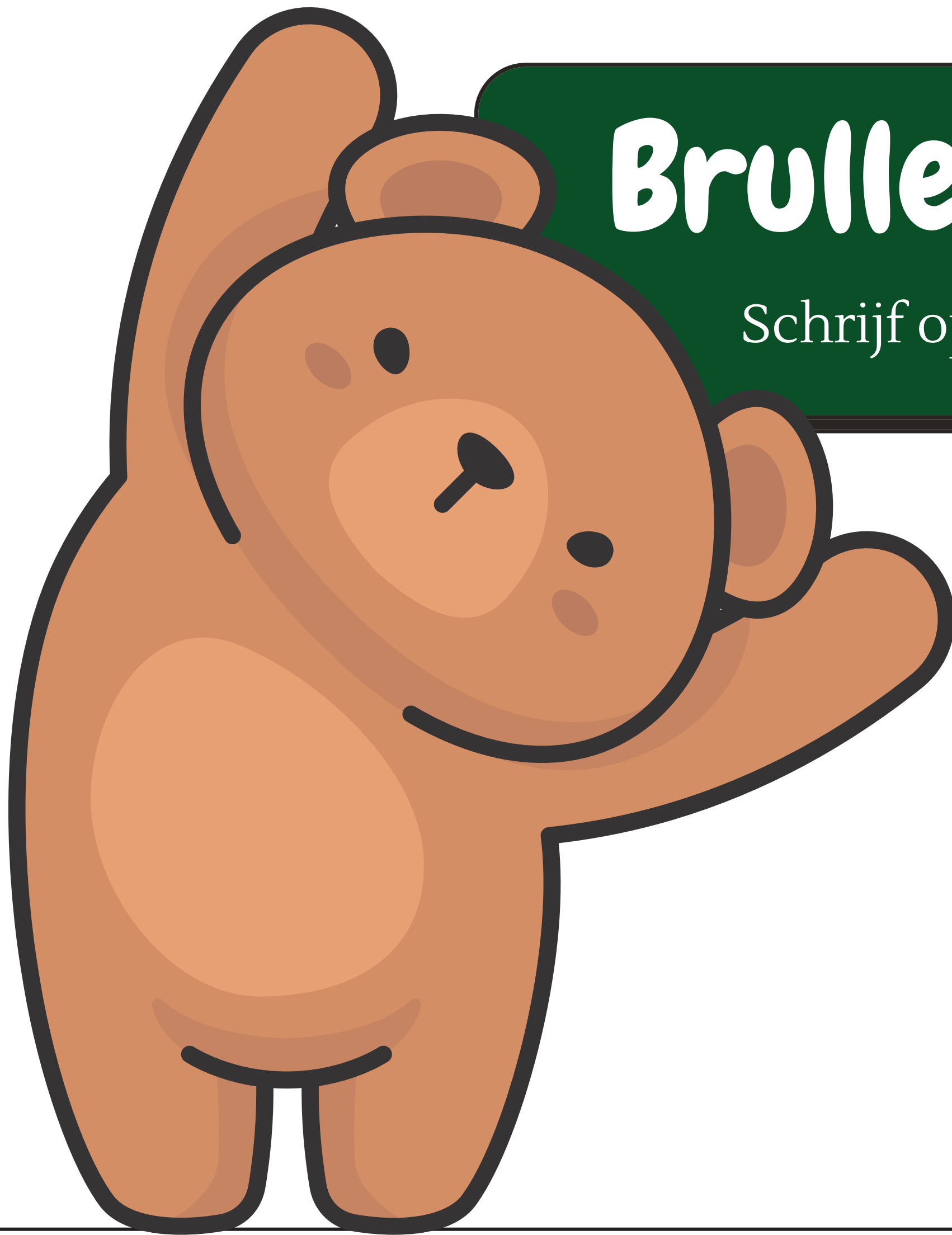


**DROOM
GROOTS!**



NAAM: _____

DATUM: _____



Brullen als een beer.

Schrijf op hoe jij jouw grens kan aangeven.

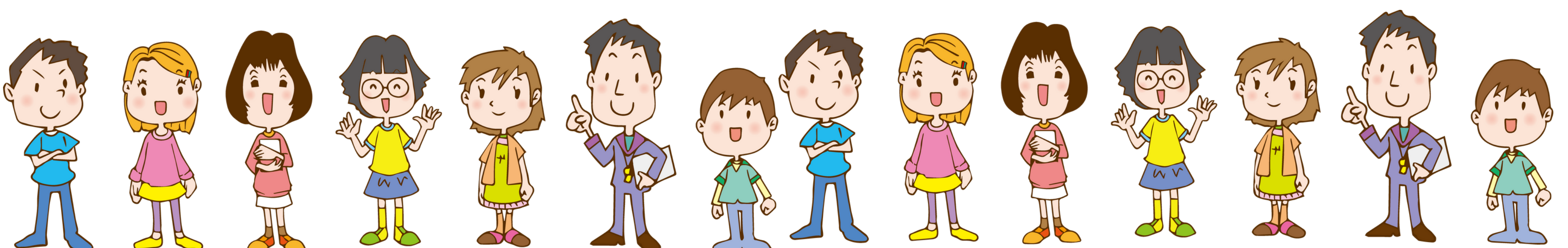
[illegible]

NAAM: _____

DATUM: _____

Welke 'ikjes'?

Schrijf hieronder op en evalueer ze zelf.

[illegible]



I

love
you!

Ben je er nog?

Ik wil je oprecht bedanken voor jouw energie en bijdrage om deze challenge te volbrengen. Weet dat er nog veel meer is dan dit. Misschien zul je er iets van opgestoken hebben of waren sommige zaken herhaling?

Weet dat alles er is voor een reden en dat je soms alles gewoon even moet bekijken vanuit een andere invalshoek.

Maar wil je meer van dit?

Weet dan dat ik programma's heb en je deze op de volgende pagina kan bekijken.

Liefs Joke.❤️

@coachhoeve
www.coachhoeve.be



Hoe ik je kan helpen:

Individueel gezinstraject met de paarden:

BMA – 4 maanden gezinstraject

Van strijd naar richting. Met een plan dat werkt.

Je hebt gevoeld wat er mogelijk is wanneer je anders kijkt. In het BMA-gezinstraject vertalen we dat inzicht naar het dagelijks leven.

Geen losse tips, maar een helder systeem dat past bij jullie gezin.
Je leert hoe je:

- gedrag begrijpt vóór het escaleert
- structuur brengt zonder strijd
- je kind in beweging krijgt, ook op moeilijke momenten

Rust ontstaat niet vanzelf. Rust ontstaat door weten wat je doet, waarom je het doet en wanneer.

➡ Klaar om dit vol te houden in het echte leven?

In dit traject help ik jou op weg zodat jij jouw kind met ADHD, add, hsp of ass beter kan begrijpen en ondersteunen. Ik zorg ervoor dat jullie je kinderen vanuit 'rust en verbinding' kunnen opvoeden.

Online training “ADHD als talent “

ADHD als Talent is een online training van 3 avonden via Zoom voor ouders die méér willen dan tips, en die hun kind écht willen begrijpen.

Je krijgt:

- diepgaand inzicht in gedrag, brein en emoties
- heldere uitleg over talenten in overdrive
- concrete handvaten om anders te communiceren, zonder strijd
- meer rust in je hoofd én in je gezin

Geen oppervlakkige theorie. Wel meerwaarde, helderheid en richting ook op afstand.

Je hoeft alleen aanwezig te zijn, en als je een avond mist, ontvang je de opname zodat je deze de volgende dag kunt bekijken. Je kunt me ook al je vragen stellen. De training start op 2, 3 en 4 februari, vanuit je eigen woonkamer en in je eigen tempo.

➡ Woon je ver weg of wil je eerst begrijpen vóór je verdiept?

Dan is ADHD als Talent – online jouw volgende stap.

Ouder-kind retraite voor jou en je gezin, of voor jou en jouw kind samen met een andere mama.

Een weekend vertragen om opnieuw te verbinden in de bossen van Ussel (schrijf je in voor 1 januari en geniet van de vroegboek korting, ga naar de website coachhoeve.be en reserveer jouw plek)

Soms moet je even weg van alles wat “moet om terug te voelen wat écht telt.

Tijdens de ouder-kind retraite creëren we rust.

Geen agenda's. Geen prestatiedruk.

Wel tijd, natuur en de paarden als spiegel.

Je kind ontspant.

Jij zakt uit je hoofd.

En verbinding ontstaat vanzelf.

➡ Voel je dat jullie hier nood aan hebben?

Dan is de retraite jullie volgende stap.

KAMP

Hol met je knol: 4 opeenvolgende dagen waar kinderen gewoon kinderen kunnen zijn.

